

Kuskus s kuřecím masem a sýrem

Ingredience (1 porce)

- ✓ 70 g kuskus
- ✓ 10 g mrkev
- ✓ 10 g máslo
- ✓ 150 g kuřecí prsa
- ✓ 10 g celer
- ✓ 20 g sýr eidam
- ✓ 20 g hrášek sterilovaný bez nálevu
- ✓ 10 g petržel
- ✓ sůl na dochucení

Postup

- 1) Kuřecí prsa nakrájíme na kostičky, osolíme a opeříme.
- 2) Na pánvi necháme rozpustit máslo a na něm osmažíme kuřecí maso dozlatova.
- 3) Připravíme si hrnec s mírně osolenou vroucí vodou, do které vložíme kořenovou zeleninu pokrájenou na nudličky a vaříme zeleninu do změknutí.
- 4) Do druhého hrnce si odměříme množství vody pro přípravu kuskusu. Pro zlepšení chuti můžeme místo vody použít bujón. Množství kuskusu a vody by mělo být v poměru 2:1, ale pro přesnost dbáme pokynů výrobce na obalu.
- 5) Když se voda v hrnci začne vařit, stáhneme hrnec z plotny, nasypeme do vody odměřené množství kuskusu a necháme pod pokličkou asi 5 minut.
- 6) Opečené kuřecí kousky smícháme s hotovou zeleninou, hráškem a na mírném ohni promícháme.
- 7) Nakonec na pánev přidáme kuskus a vše důkladně promícháme.

Kuskus podáváme ozdobený najemno nastrohaným eidamem. Tento pokrm je v rámci zdravé výživy vhodné doplnit o salát ze zeleniny s nízkým obsahem draslíku.

Nutriční hodnoty	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
	2154 kJ	39,7 g	51,4 g	16,6 g	589 mg	206 mg	451 mg	712 mg

POZOR:

Porce zeleniny nebo salátu by měla být součástí oběda a večeře. Pro přípravu salátu vybírejte zeleninu s nízkým obsahem draslíku, např. ledový salát, čekanku, hlávkový salát, čínské zelí, okurky, sterilované okurky, zelené okurky, sterilovaný hrášek.

„Vytvořeno za podpory společnosti Sanofi ve spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou. Recepty byly propočteny za pomoci nutričního programu Nutriservis Profesional.“